

生ビーツのボルシチ

きれいな赤い色はビーツの色素成分であるベータシアニンによるもの。冬にピッタリの煮込み料理です。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

生ビーツのボルシチ



材料(2人分)

- ・ビーツ…200g
- ・じゃがいも…中1個
- ・たまねぎ…1/2個
- ・にんじん…1/3本
- ・マッシュルーム…20g
- ・ブロッコリー…40g
- ・セロリ…40g
- ・生ソーセージ…2本
- ・固形ブイヨン…2個(小さじ2)
- ・粗びき黒こしょう…ふた振り

作り方

- ① ビーツは茎の根元から切り離してよく洗い、4等分に切る。
- ② じゃがいもは皮をむいて半分に、たまねぎは皮をむいて1/4のくし型に、にんじんは皮をむいて一口大の乱切りに、セロリは斜めに大きめに切る。マッシュルームは濡れ布巾でよごれを落とす。
- ③ ブロッコリーは小房にわけ、彩よくさっと茹でる。
- ④ 鍋に①、②を入れて火にかける。沸騰してきたら弱火で15分ほど煮込み、固形ブイヨン、ソーセージを加えて野菜が柔らかくなるまで煮込む。最後に③のブロッコリーを入れて温める。
- ⑤ こしょうで味を調えて器に盛る。

栄養成分(1人分)

熱量…322kcal たんぱく質…12.9g 脂質…19.5g 炭水化物…18.1g(食物繊維…9.9g)
食塩相当量…2.8g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)